Los irlandeses están profundamente arraigados a la tierra. Sacan todo el provecho de los mejores productos que ésta les ofrece. Las patatas constituyen el alimento básico en Irlanda y con ellas se elabora pan, masas de pastelería y platos muy completos que resultan deliciosos en cualquier momento del día.

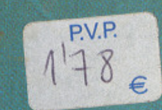
La carne de pollo, de ternera y, en particular, la de cordero son la base de recetas llenas de sabor y energía que han dado fama a Irlanda, tales como el estofado irlandés o el estofado de ternera con Guinness.

En esta guía de la cocina irlandesa le ofrecemos las mejores recetas paso a paso. En ella encontrará sopas y cenas rápidas, fantásticos panes y bizcochos y una selección de platos auténticamente irlandeses, fieles a la más antigua tradición.

ISBN 3-89508-828-5



KÖNEMANN



Anne Wilson

Cocina IRLANDESA

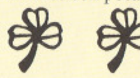


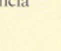
Indicaciones prácticas

Para principiantes



Para cocineros con poca experiencia





Para cocineros avanzados





En esta obra las medidas se expresan en gramos y litros. Además, se emplea la taza como medida –con capacidad de 250 ml– tanto para ingredientes líquidos como sólidos. El peso medio de los huevos a emplear en las recetas es de 60 g. La capacidad y el peso de las conservas varían ligeramente según el producto y el fabricante, por lo que recomendamos escoger el que más se aproxime al indicado en la receta.

<u>Unidades de medidas y abreviaturas</u>

Taza	= 250 ml
Cucharada	= cuchara sopera poco colmada o 20 ml
Cucharadita	= cucharilla de café rasa o 5 ml
g	= gramo
kg	= kilogramo
ml	= mililitro
l	= litro

Este libro ha sido producido por
Murdoch Books, Wharf 8/9, 23 Hickson Road, Miller's Point, NSW 2000 Australia
Título original: *Irish Cooking*

Bonner Str. 126, D-50968 Köln
Traducción del inglés: Ana Isabel Pons Pons LocTeam S.L., Barcelona
Redacción y maquetación: LocTeam S.L., Barcelona
Impresión y encuadernación: Miracle Printing Co., Ltd.
Printed in Hong Kong, China – Impreso en Hong Kong, China
ISBN 3-89508-828-5

10 9 8 7 6 5 4 3 2

Cocina IRLANDESA



KÖNEMANN

INGREDIENTES BÁSICOS

Azúcar terciado: Azúcar blanquilla tratada con melaza para conseguir un tono ligeramente dorado. Puede sustituirse por azúcar moreno.

Bacalao: Pescado de tamaño mediano-grande y de carne blanca y jugosa. Su sabor es suave y normalmente se sala. Vive en los océanos Atlántico y Pacífico. Si no dispone de bacalao puede utilizar cualquier otro pescado de carne blanca en rodajas o filetes.

Bistecs de lomo de cerdo: Se obtienen de la parte central del lomo. Cada bistec tiene unos 2,5 cm de grosor. Se preparan cortándolos por la mitad sin llegar al final y desplegando ambos lados.

Blanquear: Introducir alimentos en agua hirviendo para sacarlos a los pocos minutos. Deben cocer sólo parcialmente.

Carnero: Carne de una oveja adulta de unos dos años. El carnero es ideal para métodos de cocción en los que se utiliza agua, tales como estofar, cocer y guisar. Se puede sustituir por cordero.

Cebollas rojas: Son grandes y de sabor suave, con la piel morada y la pulpa rosa.

Copos de avena: Provienen de la avena triturada y se venden en tiendas naturistas. Los hay poco, medianamente o finamente triturados.

Grasas para freír: La grasa de vaca o carnero puede encontrarse envasada en carnicerías y supermercados.

Guinness: Arthur Guinness dio a conocer internacionalmente su famosa cerveza en el año 1759. Es de color oscuro y consistencia espesa; sus ingredientes originales son el agua de cebada, el lúpulo y la levadura. Es posible que el sabor de la cerveza Guinness le resulte demasiado fuerte. En ese caso, sustitúyala por otra más suave.

Harina condimentada: Esta harina se utiliza para cubrir los alimentos y crea una capa crujiente al freírse. Consiste en mezclar harina normal con una pizca de sal y pimienta blanca.

Harina sin refinar: Harina de trigo que no ha pasado por el proceso de refinamiento. Tiene un color más amarillento y sabe mejor que la harina fina de repostería.

Hojas de laurel: Hojas del árbol del laurel que suelen venderse secas. Cuando son frescas tienen un sabor más intenso y pueden utilizarse con moderación en platos de cordero o pollo, en empanadas y sopas, así como para aromatizar pescados en conserva.

Irish Mist: (Literalmente "Niebla Irlandesa".) Es un licor con más de 1.300 años de historia. Tiene 35 grados de contenido alcohólico. Se puede sustituir por las







cremas de licor irlandesas, pero en ese caso utilice un poco más (al gusto) ya que su sabor no es tan intenso.

Jarabe de caña de azúcar: Jarabe de un color claro elaborado a partir de azúcar cristalizada.

Lacón: Parte interna del muslo de la cual se extrae el jamón y los bistecs de jamón.

Melaza: Jarabe viscoso de color marrón oscuro y sin cristalizar que se extrae del azúcar refinado. Es más oscuro y de sabor más concentrado que el jarabe de caña de azúcar.

Morcilla negra: Salchicha grande y negra hecha con sangre de cerdo, sebo, harina de avena y condimentos embuchados en piel de intestino de cerdo. Es rica en hierro, grasas e hidratos de carbono.

Nabo: Tubérculo de pulpa blanca y sabor característico que se usa en sopas, estofados y cazuelas.

Patatas: Las patatas son el principal alimento en Irlanda. La mayoría de casas comarcales poseen su propio bancal de patatas. Se utilizan en sopas y estofados, en la elaboración de pan, masas de pastelería y en muchos platos tradicionales. En general, se recomienda utilizar patatas viejas en dichas recetas ya que se deshacen más fácilmente durante la cocción, proporcionando una textura espesa y cremosa.

Pimienta de Jamaica: Estas bayas combinan los sabores de la canela, el clavo y la nuez moscada. Se utiliza en platos dulces y con mucho sabor. La Pimienta de Jamaica se puede encontrar en grano o molida.

Puerros: Una vez haya quitado las raíces, las hojas verdes y las capas superiores a los puerros, lávelos hasta hacer desaparecer cualquier rastro de suciedad o de tierra. Con agua templada se limpian más fácilmente. Se pueden sustituir por cebolletas.

Suero de leche ("**buttermilk**"): Este producto lácteo fermentado se obtiene del líquido que sobra al batir la mantequilla. En la gastronomía irlandesa se utiliza desde tiempos inmemoriales, como bebida o para cocinar. Si no dispone de él, puede sustituirlo por leche cortada, a la cual se le debe añadir una cucharadita de zumo de limón o de vinagre por cada taza.

Whisky irlandés: De cebada malteada y cereales. Se destila en Irlanda y debe reposar durante 7 años.



Tamice la harina y el bicarbonato y vierta el suero para formar una masa suave.



Colóquela sobre una superficie enharinada y amase hasta que tome consistencia.

PAN Y REPOSTERÍA

La mesa de una típica granja irlandesa estará siempre rebosante de pan recién hecho, tartas, panecillos dulces y bizcochos de fruta acompañados de mantequilla, mermelada y consistente crema de leche.

Pan de soda

Tiempo de preparación: 10 minutos
Tiempo de cocción: 20-30 minutos
Para 4-6 personas

2 tazas de harina de fuerza
2 tazas de harina de fuerza sin refinar
1 cucharadita de bicarbonato sódico
2-3 tazas de suero de leche

1. Caliente el horno a 190ºC. Engrase una bandeja con mantequilla derretida o margarina.
2. Tamize en un bol ambos tipos de harina junto con el bicarbonato. Vierta sobre estos ingredientes la cantidad de suero necesaria para formar una masa de aspecto suave. Dicha cantidad dependerá de la consistencia de la harina.
3. Ponga la masa sobre una superficie enharinada y amase suavemente hasta que tome consistencia. Forme un círculo de 20 cm e introdúzcalo respetando su forma en la bandeja de horno engrasada. Con un cuchillo manchado de harina practique incisiones en forma de cruz de un tercio de profundidad. Pinte con agua y espolvoree con harina. Hornee de 20 a 30 minutos, hasta que el pan suene a hueco al golpearlo con los dedos.

CONSEJO
El bicarbonato sódico y el suero sustituyen a la levadura y a su vez dan a la masa sabor y consistencia. Utilice leche cortada si no dispone de suero. Añada una cucharadita de zumo de limón o de vinagre por cada taza de leche. Déjela reposar 15 minutos.



Cuando la masa sea lo suficientemente consistente, forme un círculo de 20 cm.



Practique incisiones en forma de cruz de un tercio de profundidad respecto a la masa.

Panecillos de patata



Gratinados al queso.

Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 15-20 minutos
Para 8 panecillos grandes

1 1/2 tazas de harina de fuerza	***30 g de mantequilla fundida***
1 taza de puré de patatas frío	***3/4-1 taza de leche***
	1/2 taza de queso rallado

1. Caliente el horno a 200ºC. Engrase una bandeja con mantequilla o margarina.
2. Tamice la harina directamente en un recipiente, mezcle con el puré de patata, riegue con leche y mantequilla y forme una masa de consistencia suave. Póngala sobre una superficie enharinada.
3. Amase con cuidado y separe en ocho porciones. Forme tiras de 25 cm y anúdelas. Distribuya en la bandeja espolvoreada con harina, pinte con la leche restante y eche por encima el queso. Hornee hasta que estén dorados y en su punto.
4. Sírvalos calientes y untados con mantequilla.

CURIOSIDAD
Sir Walter Raleigh introdujo la patata en Irlanda en el siglo XVI y pronto pasó a ser el alimento básico de todo el país.



Forme una masa de consistencia suave regando la harina y el puré con la leche .



Divida la masa en ocho porciones y forme tiras de 25 cm.



Anude las tiras y póngalas en una bandeja de horno ligeramente enharinada.



Pinte con la leche restante y espolvoree con queso antes de hornear.

Galletas de avena



Para el té de la tarde.

Tiempo de preparación: 25 minutos
Tiempo de cocción: 15-20 minutos
Para 16 galletas

2 tazas de harina de avena refinada
1 taza de harina
$^1/_2$ cucharadita de bicarbonato
$^1/_4$ taza de azúcar
180 g de mantequilla
1 taza adicional de harina de avena

1. Caliente el horno a 200ºC. Engrase ligeramente una bandeja de horno plana.
2. Ponga la harina de avena en un recipiente grande, tamice sobre ella la harina normal, el bicarbonato y el azúcar. Mezcle.
3. Funda la mantequilla, viértala en el recipiente y mezcle bien. Deposite la mezcla sobre la harina de avena adicional y amase con cuidado.
4. Estire la masa dejando 1 cm de espesor y corte dieciséis cuadrados. Coloque en la bandeja y pinche la superficie con un tenedor. Hornee hasta que tengan un aspecto dorado y crujiente (15 minutos). Deje enfriar antes de sacarlas.

Nota: Suelen servirse con azúcar, pero también se utilizan como base de alimentos no dulces.



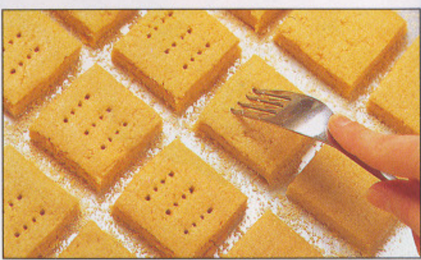
Ponga la harina de avena en un recipiente y tamice la otra harina, el bicarbonato y el azúcar.



Vierta mantequilla fundida en el recipiente y mezcle bien.



Estire la masa dejando 1 cm de espesor y corte dieciséis cuadrados.



Pinche la superficie con un tenedor y hornee. Déjelas enfriar antes de sacar de la bandeja.

Pan de jengibre



Se puede glasear.

Tiempo de preparación: 15 minutos
Tiempo de cocción: 30-40 minutos
Para un bizcocho

250 g de mantequilla
1/2 taza de azúcar terciado
1/2 taza de melaza
1/2 taza de jarabe de caña de azúcar
1 taza de agua
1 taza de sultanas
2 cucharaditas de bicarbonato
2 cucharaditas de agua hirviendo
2 huevos batidos
3 1/2 tazas de harina
1 cucharada de jengibre
2 cucharadas de pimienta de Jamaica
1/2 cucharadita de sal

1. Caliente el horno a 180ºC. Pinte el fondo de un molde alto rectangular de 19 cm con mantequilla derretida o aceite y fórrelo con papel. Engrase el papel.
2. Eche la mantequilla, el azúcar, la melaza, el jarabe y la taza de agua en una cacerola grande. Cueza a fuego lento hasta que se derrita la mantequilla y se disuelva el azúcar, agregue las sultanas y deje enfriar unos minutos. Mezcle el bicarbonato con las dos cucharaditas adicionales de agua y añada a la mezcla de mantequilla junto con los huevos.
3. Tamice la harina, el jengibre molido y la pimienta de Jamaica en un cuenco grande. Haga un agujero en el centro y vierta en él la mezcla de mantequilla, removiendo hasta unir muy bien los ingredientes. Pase la mezcla con una cuchara al molde ya preparado y hornéela hasta que esté en su punto (30 min.).
4. Sírvalo tibio y con nata montada, frío y glaseado, o con mantequilla.

CONSEJO

El jengibre es un condimento muy apreciado en Irlanda. El glaseado de limón es ideal para adornar el pan de jengibre en ocasiones especiales. Para ello, cuele 1 taza de azúcar en polvo en un recipiente al baño María, añada dos cucharadas de zumo de limón y remueva hasta unir bien la mezcla.



Cueza la mantequilla, el azúcar, el jarabe, la melaza y agua a fuego lento. Añada las pasas.



Mezcle el bicarbonato con el agua. Añada a la mezcla de mantequilla junto con los huevos.





Practique un agujero en la harina, el jengibre y la pimienta tamizados. Vierta en él la mezcla.



Coloque con una cuchara la mezcla final en el molde preparado y hornee 30 minutos.

Brack para el té



Sírvalo con mucha mantequilla.

Tiempo de preparación:
20 minutos + una noche en maceración
Tiempo de cocción:
$2\,^{1}/_{2}$ horas
Para un bizcocho de 23 cm

- ***500 g de uvas pasas***
- ***500 g de sultanas***
- ***1 taza de azúcar moreno***
- ***2 cucharaditas de ralladura de limón***
- ***2 cucharadas de zumo de limón***
- ***1 taza de té***
- ***$^{2}/_{3}$ taza de whisky***
- ***4 huevos poco batidos***
- ***$3\,^{1}/_{2}$ tazas de harina***
- ***3 cucharaditas de levadura***
- ***1 cucharadita de canela molida***
- ***1 cucharadita de nuez moscada***
- ***$^{1}/_{2}$ cucharadita de pimienta de Jamaica***
- ***3 cucharadas adicionales de whisky***

1. Ponga en un bol las pasas (cortadas por la mitad), las sultanas, el azúcar, la piel y el zumo de limón, el té todavía caliente y el whisky irlandés. Cubra y deje macerar toda la noche.

2. Caliente el horno a 150ºC. Pinte el interior de un molde alto y redondo de 23 cm con mantequilla derretida. Fórrelo con papel y engráselo. Removiendo, vierta los huevos sobre las pasas y sultanas maceradas.

3. Tamice la harina, la levadura y las especias en el mismo recipiente. Añada al preparado anterior y mezcle bien.

4. Pase al molde ya preparado nivelando la superficie. Hornee a 150ºC durante dos horas y media. Deje enfriar y desmolde. Riegue con el whisky adicional mientras el bizcocho esté todavía tibio.

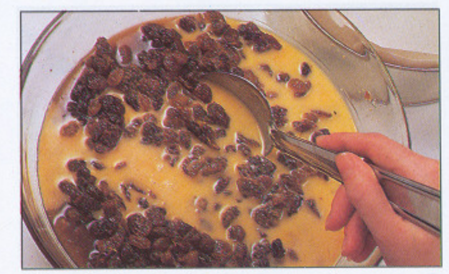
Nota: Las pasas y sultanas pueden sustituirse por 1 kg de fruta variada.

CONSEJO

El brack para el té es un pan dulce similar al bizcocho de frutas, pero no contiene mantequilla ni margarina. Si lo guarda en un recipiente hermético se conservará sin problemas durante un mes.

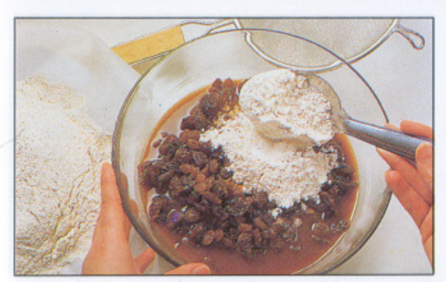


Junte las uvas pasas, las sultanas, el azúcar, la piel y el zumo de limón, el té y el whisky.



Vierta los huevos sobre las pasas y sultanas maceradas y remueva.





Añada la harina, la levadura y las especias tamizadas y mezcle muy bien.



Traslade la mezcla al molde ya preparado y hornee unas 2 horas a 150ºC.



Corte el bacon en trozos; pele y prepare las patatas y los nabos.



Incorpore el bacon a la cacerola y prosiga la cocción hasta que se dore.

SOPAS Y CENAS

La cocina irlandesa es básicamente sencilla. En estas sopas y cenas rápidas encontramos una muestra de algunos productos autóctonos exquisitos.

Sopa de nabos y bacon



Tiempo de preparación:
20 minutos
Tiempo de cocción:
1 1/4 horas
Para 4-6 personas

1 cucharada de grasa para freír
3 cebollas grandes peladas, cortadas en dados de 1,7 cm
250 g de bacon sin la corteza en trozos de 1,5 cm
2 patatas medianas en trozos de 1,5 cm
750 g de nabos pelados y en rodajas finas
1 1/2 l de caldo de pollo
pimienta molida
nuez moscada molida
perejil picado para adornar

1. Caliente la grasa en una cacerola grande y sofría en ella la cebolla hasta que esté transparente. Añada el bacon y fríalo durante 10 minutos hasta que se dore.
2. Incorpore las patatas y los nabos y remueva. Tape, baje el fuego y deje cocer 10 minutos más.
3. Agregue el caldo de pollo. Llévelo a ebullición sin tapar, vuelva a reducir el fuego y déjelo hervir durante 1 hora.
4. Sazone con pimienta y nuez moscada. Sirva en una sopera precalentada y adorne con el perejil.

CONSEJO

Cuando compre los nabos, compruebe que tienen la piel perfecta y firme y que son pesados. Este tubérculo da un sabor delicioso a las sopas y potajes. Si no dispone de ellos, puede utilizar en su lugar la misma cantidad de chirivías.



Añada las patatas y los nabos y remueva. Tape y deje al fuego 10 minutos.



Vierta en la cacerola el caldo de pollo. Cueza a fuego lento y sin tapar durante 1 hora.

Sopa de patata y puerros



Tiempo de preparación: 15 minutos
Tiempo de cocción: 45 minutos
Para 4-6 personas

60 g de mantequilla
3 cebollas medianas cortadas en dados
2 puerros en láminas
750 g de patatas en cubos de 1,5 cm
$^1/_3$ taza de copos de avena
2 dientes de ajo machacados
2 tazas de caldo de pollo
2 tazas de leche
pimienta molida
nuez moscada molida
cebolleta picada

1. Derrita la mantequilla en una cacerola grande, sofría las cebollas y los puerros durante 3 minutos. Añada las patatas y espere a que se doren.
2. Incorpore la avena, remueva y espere 1 minuto. Agregue el ajo y espere otro minuto. Reduzca el fuego y vierta el caldo y la leche. Cueza a fuego lento durante 30 minutos, hasta que la verdura esté tierna y la sopa espese.
3. Sazone al gusto con pimienta y nuez moscada. Espolvoree con cebolleta picada antes de servir.

Nota: Las patatas viejas son las más adecuadas para esta receta.



Sofría las cebollas y los puerros cortados en una cacerola durante 3 minutos.



Añada las patatas cortadas en dados y dórelas.



Incorpore la avena y espere 1 minuto antes de añadir los ajos.



Baje el fuego, vierta el caldo y la leche y deje hervir durante 30 minutos.

Sopa de cordero

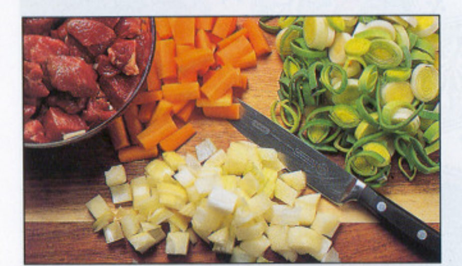


Prepare la víspera.

Tiempo de preparación:
15 minutos
Tiempo de cocción:
2 horas
Para 6-8 personas

1 kg de pierna de cordero en trozos
$2\frac{1}{2}$ l de agua
3 puerros medianos en láminas de 5 mm
3 zanahorias peladas y troceadas
2 cebollas cortadas en trozos de 1 cm
1 taza de cebada perlada limpia
2 dientes de ajo machacados
pimienta molida
$\frac{1}{4}$ taza de perejil picado
unas ramitas de perejil fresco

1. Elimine la grasa y los tendones de la carne; corte en trozos de 1 cm. Ponga la carne en una cacerola honda de fondo pesado. Añada el agua, las verduras y la cebada y llévelo a ebullición. Reduzca el fuego, tape y deje hervir 1 hora. Retire la espuma que vaya formándose en la superficie.
2. Añada el ajo, la pimienta y el perejil. Remueva y deje cocer 1 hora a fuego lento y sin tapar.
3. Sirva en tazones de sopa precalentados, utilizando las ramas de perejil como adorno.



Trocee las verduras y corte la carne -libre de grasa y tendones- en trozos de 1 cm.



Lleve a ebullición el agua, las verduras y la cebada, tape y deje hervir 1 hora.



Retire la espuma que vaya subiendo a la superficie.



Incorpore removiendo el perejil picado. Deje que cueza una hora más a fuego lento.

Dublin coddle



Energético y sabroso.

Tiempo de preparación: 40 minutos
Tiempo de cocción: 1 hora
Para 4 personas

8 salchichas de cerdo o ternera
4 lonchas de bacon
30 g de grasa para freír
2 cebollas grandes
2 dientes de ajo machacados
4 patatas viejas peladas y cortadas
1/4 cucharadita de salvia seca
pimienta molida
3/4 taza de caldo de pollo
2 cucharadas de perejil picado

1. Caliente el horno a 180ºC. Ponga las salchichas en un cazo, cúbralas con agua fría y llévelas a ebullición. Reduzca el fuego y déjelas cocer sin tapar durante 7 minutos. Escurra y resérvelas. Corte el bacon en tiras de 2 cm.

2. Caliente la grasa en una sartén y sofría el bacon 1 minuto. Añada las cebollas troceadas y espere a que se doren. Agregue el ajo y rehogue otro minuto. Saque el bacon, las cebollas y el ajo. Fría bien las salchichas por todos los lados.

3. Coloque rodajas de patata de 3 mm de espesor en el fondo de una fuente refractaria; añada una capa de bacon, cebolla y ajo. Espolvoree con salvia y pimienta y vierta el caldo de pollo. Cubra con las salchichas. Tape la fuente e introdúzcala en el horno a 180ºC durante 1 hora. Sírvalo adornado con el perejil.

Nota: La cerveza irlandesa y el pan de soda son ideales para acompañar este plato.

CONSEJO

Este plato tradicional dublinés suele tomarse los sábados por la noche. Algunas variantes incluyen rodajas de manzana y otras utilizan sidra en lugar de caldo de pollo. Si prefiere utilizar salchichas cóctel, deberá freírlas y añadirlas a media cocción.



Fría bien las salchichas en una sartén y resérvelas.



Coloque las rodajas de patata en el fondo de una fuente; añada el bacon, la cebolla y el ajo.





Sazone con salvia y pimienta y riegue con el caldo de pollo.



Cubra con las salchichas, tape e introduzca en el horno a 180ºC durante 1 hora.

Morcilla negra con manzana y col



Tiempo de preparación: 15 minutos
Tiempo de cocción: 25 minutos
Para 4 personas

2 lonchas de bacon
500 g de morcilla
30 g de mantequilla
1 cebolla pequeña cortada en dados
3 tazas de col troceada
2 manzanas Granny Smith
2 cucharadas de caldo
pimienta molida
tostadas untadas con mantequilla

1. Quítele la corteza al bacon y córtelo en tiras. Pele la morcilla y córtela diagonalmente en lonchas de 1 cm y medio.

2. Caliente la mantequilla en una sartén, añada el bacon y sofríalo durante 2 o 3 minutos. Sáquelo y fría en la misma sartén la morcilla 5 minutos. Retírela y manténgala caliente.

3. Rehogue la cebolla 1 minuto; añada la col, el bacon, las manzanas sin piel en rodajas y el caldo. Tape y cueza a fuego lento de 10 a 15 minutos.

4. Disponga en una fuente para servir el preparado anterior. Coloque encima la morcilla y sirva con las tostadas.

Nota: Pruebe la morcilla y bacon fritos para desayunar.



Pele la morcilla y córtela diagonalmente en lonchas de 1 cm y medio.



Fría la morcilla en mantequilla 5 minutos. Sáquela y manténgala caliente.



Trocee la col y la cebolla; pele y corte la manzana en láminas.



Rehogue la cebolla 1 minuto y añada la col, el bacon, la manzana y el caldo.

Pudding de queso



Perfecto para la noche o al mediodía con ensalada.

Tiempo de preparación: 20 minutos + 30 minutos en reposo
Tiempo de cocción: 30 minutos
Para 4 personas

8 rebanadas de pan de molde
60 g de mantequilla
150 g de queso cheddar
4 huevos
1 taza de caldo
$^{1}/_{2}$ taza de nata líquida
pimienta molida

1. Caliente el horno a 150ºC. Retire la corteza de cada rebanada y unte una de las caras con mantequilla. Espolvoree con las dos terceras partes del queso cheddar rallado sobre cuatro rebanadas y tape con las restantes. Corte los emparedados por la mitad en diagonal.

2. Engrase con la mantequilla restante una bandeja refractaria poco profunda. Coloque en ella los emparedados.

3. Bata los huevos, el caldo de pollo y la nata y vierta la mezcla resultante sobre los emparedados, asegurándose de empapar bien cada uno de ellos. Deje reposar 30 minutos.

4. Espolvoree por encima el queso restante y condimente con pimienta negra recién molida. Introdúzcalo en el horno hasta que cuaje y se dore.



Unte el pan, espolvoree queso rallado sobre 4 rebanadas, forme emparedados y pártalos.



Distribuya los emparedados en una fuente poco profunda.



Empape bien los emparedados con la mezcla de huevos, caldo de pollo y nata líquida.



Espolvoree con el queso restante y sazone con pimienta recién molida. Hornee.

Champiñones rellenos



Tiempo de preparación: 30 minutos
Tiempo de cocción: 15-20 minutos
Para 4 personas

12 champiñones de unos 5 cm de diámetro
40 g de mantequilla
1 cebolla pequeña
1 diente de ajo
1/2 cucharadita de tomillo
1/2 taza de jamón picado
pimienta molida
1/2 taza de pan rallado
1/4 taza de perejil picado
1 cucharada de zumo de limón
1 cucharadita adicional de mantequilla
2 cucharadas de caldo

1. Caliente el horno a 200ºC. Lave los sombrerillos de los champiñones y trocee los pies finamente. Pinte los sombrerillos con mantequilla derretida. Colóquelos boca arriba en una fuente refractaria.
2. Caliente el resto de la mantequilla en una sartén, añada la cebolla troceada y sofríala 2 minutos. Incorpore, removiendo, el ajo machacado, los pies de los champiñones y el tomillo. Agregue el jamón y siga rehogando sin dejar de remover durante 1 minuto.
3. Mezcle la pimienta con el pan rallado y, seguidamente, el perejil con el zumo de limón.
4. Rellene los doce sombrerillos por igual. Ponga un toque de mantequilla y riéguelos con el caldo. Hornee unos 10 minutos, hasta que los sombrerillos estén tiernos.

Nota: Recuerde que las setas venenosas y las comestibles se parecen.

CONSEJO

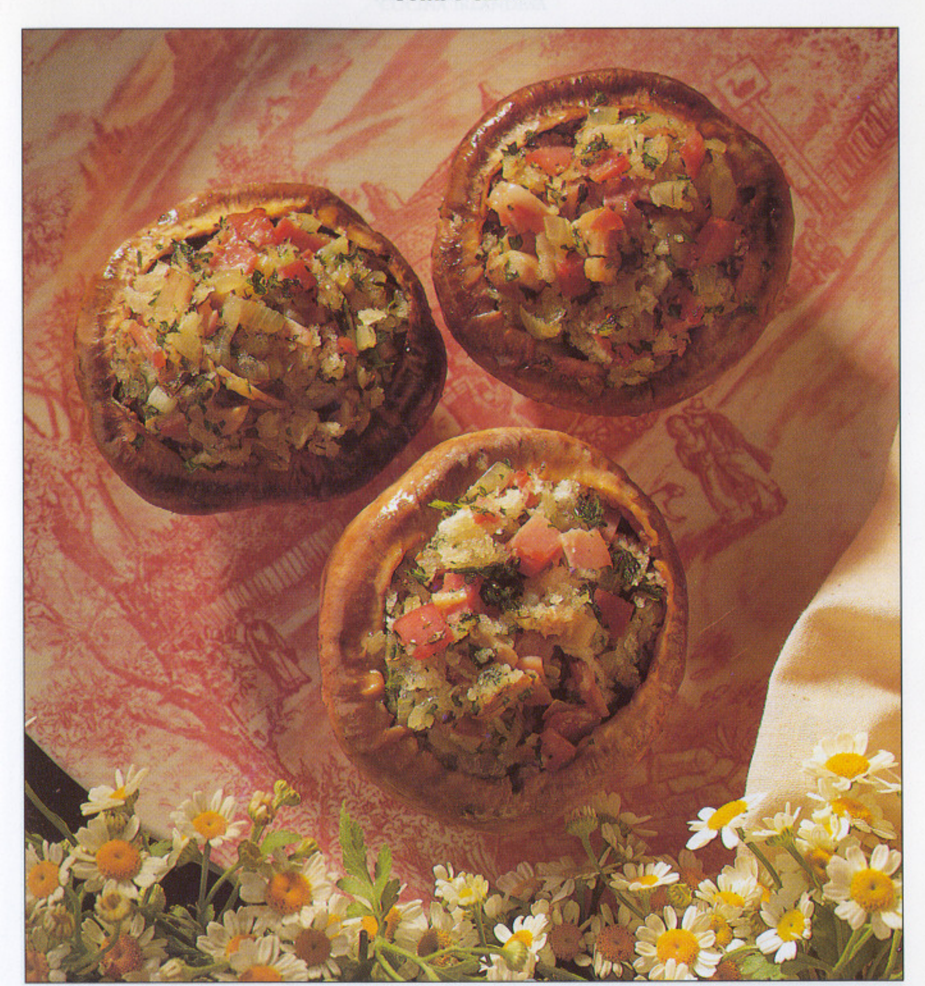
El champiñón silvestre es el más famoso de los muchos tipos de hongos existentes en Irlanda. Su piel es muy dura y debe pelarse. Hay que distinguirlo del champiñón común, que se limpia con un simple trapo húmedo y tiene la piel mucho más fina. A estos últimos no es necesario retirarles la piel.

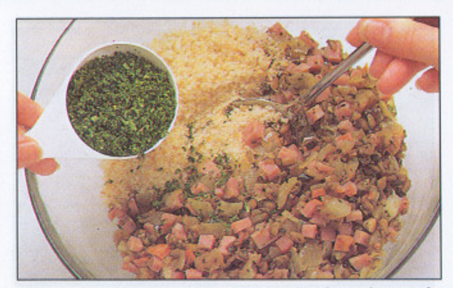


Pinte los sombrerillos con mantequilla derretida y colóquelos en una fuente refractaria.



Sofría la cebolla, añada el ajo, los pedículos troceados y el tomillo; agregue el jamón.



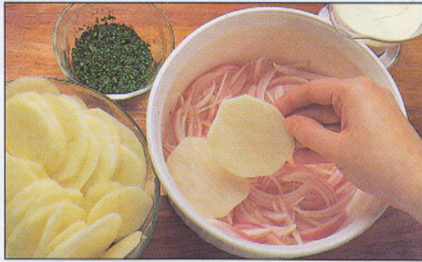


Mezcle la pimienta con el pan rallado y el perejil con el zumo de limón. Júntelo todo.



Distribuya en los sombrerillos porciones iguales de relleno antes de añadir el caldo.


Limpie los filetes de piel y de espinas y córtelos en trozos grandes.


Distribuya una capa de cebolla y otra de rodajas de patata en una fuente refractaria.

PESCADOS Y MARISCOS

En el pasado, los productos del mar no eran parte importante de la tradición gastronómica irlandesa, pero su protagonismo crece día a día en todo el país.

Pastel de bacalao y bacon



Tiempo de preparación: 15 minutos
Tiempo de cocción: 40-45 minutos
Para 4 personas

750 g de filetes de bacalao
15 g de mantequilla derretida
1 cebolla roja finamente picada
500 g de patatas viejas peladas y cortadas en rodajas finas
pimienta molida
4 medias lonchas de bacon sin corteza
2/3 taza de nata líquida
1/4 taza de perejil picado

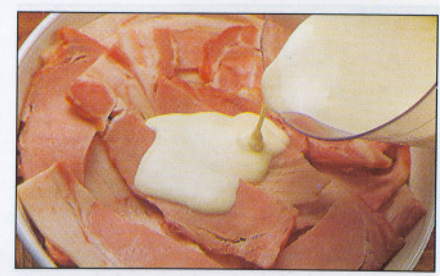
1. Caliente el horno a 180ºC. Quíteles la piel y las espinas a los filetes y córtelos en trozos. Engrase con mantequilla una bandeja refractaria de 20 cm de diámetro.

2. Ponga la cebolla en el fondo de la bandeja y cúbrala con una capa de rodajas de patata. Sazone con pimienta. Coloque el pescado sobre las patatas y el bacon sobre el pescado. Riegue con nata líquida y tape.

3. Manténgalo en el horno 30 minutos; destape y hornee unos 10 minutos más, hasta que el bacon se dore. Sírvalo en platos, espolvoreado de perejil.

CONSEJO
Cualquier pescado blanco en rodajas o filetes resultará delicioso preparado de este modo. Al comprarlo, fíjese bien que la carne esté firme y húmeda, sin aspecto blanquecino o signos de deshidratación. Se conservará hasta dos días en el frigorífico si lo envuelve previamente en film transparente y lo guarda en un recipiente hermético.


Sazone con pimienta la cebolla y las patatas antes de colocar el pescado.


Coloque una capa de bacon sobre la de pescado y riegue con nata líquida. Tápelo.

Langostinos a la dublinesa



Un plato muy conocido.

12 langostinos
1 taza de harina
1 huevo
1/4 taza de leche
1/4 - 1/2 taza de cerveza
aceite para freír
2 cucharadas de harina condimentada (vea nota)
gajos de limón y perejil para adornar

1. Elimine las cabezas y la piel de los langostinos, dejando las colas intactas. Retíreles el hilo intestinal de la parte dorsal.

2. Tamice harina en un recipiente. Bata el huevo y la leche juntos y mezcle con la harina hasta formar una pasta de aspecto suave. Espésela con cerveza y deje reposar 30 minutos.

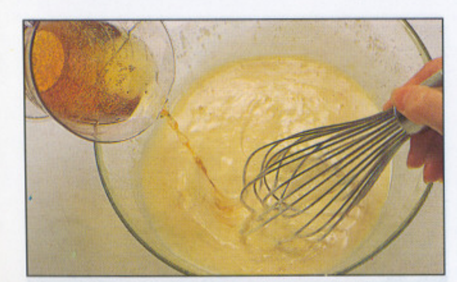
Tiempo de preparación:
15 minutos + 30 minutos en reposo
Tiempo de cocción:
5 minutos
Para 4 personas

3. Caliente aceite en una sartén honda de fondo pesado. Reboce los langostinos en la harina condimentada y, a continuación, sumérjalos uno a uno en la pasta para rebozar. Introduzca con cuidado en el aceite seis langostinos y fríalos 2 minutos hasta dorarlos (vea nota). Sáquelos con un colador metálico, déjelos escurrir en papel absorbente y manténgalos calientes. Repita la operación con los langostinos restantes.

4. Sírvalos en una fuente precalentada y adorne con hojas de perejil y gajos de limón.

Nota: Sazone la harina con una pizca de sal y pimienta. No fría más de seis langostinos a la vez, pues la temperatura del aceite disminuiría y éstos absorberían demasiada grasa.

CONSEJO
La bahía de Dublín es famosa por sus langostas y langostinos (también conocidos como langostas noruegas). Puede utilizar gambas para esta receta.

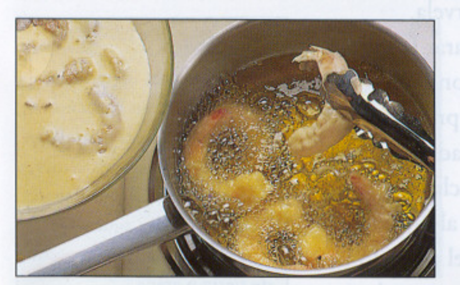


Espese la mezcla de harina, huevos y leche añadiendo cerveza.



Reboce los langostinos en harina condimentada y sumérjalos en la mezcla de uno en uno.





Introduzca con cuidado seis langostinos en el aceite caliente y fríalos 2 minutos.



Saque los langostinos con un colador metálico, déjelos escurrir en papel absorbente y resérvelos.

Pastel de pescado

Un plato muy irlandés.

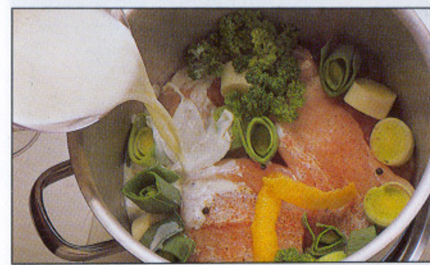
Tiempo de preparación: 45 minutos
Tiempo de cocción: 40 minutos
Para 4-6 personas

750 g de filetes de pescado blanco
1 puerro grande troceado
2 tiras de piel de limón
1 pizca de nuez moscada
8 granos de pimienta
2 hojas de laurel
6 ramitas de perejil
2 1/2 tazas de leche
30 g de mantequilla
1 diente de ajo
1 puerro adicional
1/2 taza de cebolleta picada
2 cucharadas de harina
leche o nata líquida adicional
1 kg de patatas hervidas y machacadas
pimienta molida
1 cucharadita de pimentón dulce

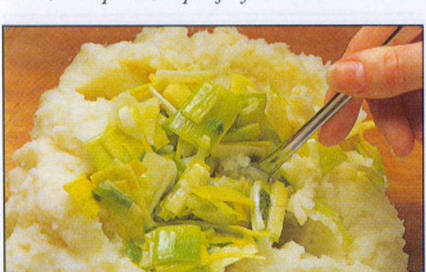
1. Caliente el horno a 200ºC. Coloque el pescado en una cacerola, añada el puerro troceado, la piel de limón, la nuez moscada, los granos de pimienta, las hojas de laurel y el perejil. Vierta la leche y deje cocer a fuego lento y sin tapar unos 15 minutos o hasta que el pescado esté hecho, lo cual dependerá del grosor de los filetes. Saque el pescado con mucho cuidado, cuele el líquido y resérvelo para la salsa.
2. Derrita la mantequilla en una cacerola, agregue el diente de ajo machacado, los puerros y la cebolleta. Cueza a fuego lento 7 minutos o hasta que los puerros se ablanden. Extraiga la mitad y resérvela.
3. Para preparar la salsa, espolvoree con la harina la mitad del preparado que ha quedado en la sartén y mézclelos muy bien. Añada al líquido de la cocción del pescado la nata o leche necesaria para lograr 1 taza y media. Viértalo sobre la mezcla de puerros, cebolleta y harina removiendo a la vez hasta que rompa a hervir y espese. Cueza 1 minuto más.
4. Corte el pescado en pedazos y añádalos a la salsa cuidadosamente. Una las patatas machacadas con la mezcla de puerros y cebolleta reservada. Sazone la salsa y la mezcla con pimienta.
5. Vierta la salsa en una cazuela de barro honda engrasada. Cúbrala con una capa de puré y déle forma con un tenedor. Espolvoree con pimentón dulce (opcional). Hornee a 200ºC durante 20 minutos o hasta que el puré se dore.

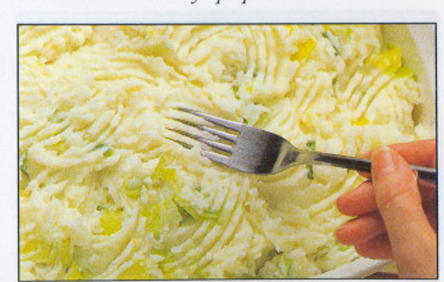
CONSEJO
El puerro es un ingrediente muy utilizado en la cocina irlandesa. Una vez despojados de las raíces, las hojas verdes y las capas superiores, deben lavarse bien con agua tibia para eliminar cualquier resto de tierra o arena.




Cubra el pescado con el puerro, la ralladura de limón, las especias, el perejil y la leche.


Mezcle cuidadosamente el pescado cocido y troceado con la salsa ya preparada.


Una la mezcla de puerros y cebolleta reservada con las patatas machacadas. Sazone el conjunto.


Cubra con una capa de puré y déle forma con un tenedor. Espolvoree con pimentón dulce.

Eglefino a la duglese



Perfecto con cerveza.

Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 20 minutos
Para 4 personas

500 g de eglefino
1 taza de vino blanco seco
1 taza de agua
1 cucharadita de pimienta en grano
1 cebolla grande en rodajas de 1 cm
30 g de mantequilla
2 cucharadas de harina
2 tomates pelados, picados y sin pepitas
1/4 taza de nata líquida
1 cucharada de perejil picado, para adornar

1. Caliente el horno a 180ºC. Cubra el eglefino con agua fría, lleve lentamente a ebullición, baje el fuego y cueza a fuego lento y sin tapar durante 5 minutos. Escurra.
2. Vierta el vino y 1 taza de agua sobre el pescado, distribuya por encima los granos de pimienta y la cebolla. Tape y deje cocer a fuego lento hasta que esté tierno.
3. Saque el eglefino con una espumadera y deposítelo en una fuente refractaria. Reserve 1 taza del líquido para la salsa.
4. Para preparar la salsa, derrita la mantequilla en una sartén, mezcle con la harina y riegue con el caldo reservado. Remueva continuamente hasta que la salsa rompa a hervir y espese. Añada los tomates y la nata.
5. Cubra el pescado con la salsa y espolvoree con perejil. Cuézalo en el horno de 15 a 20 minutos y sírvalo muy caliente con puré de patatas y verduras al vapor.

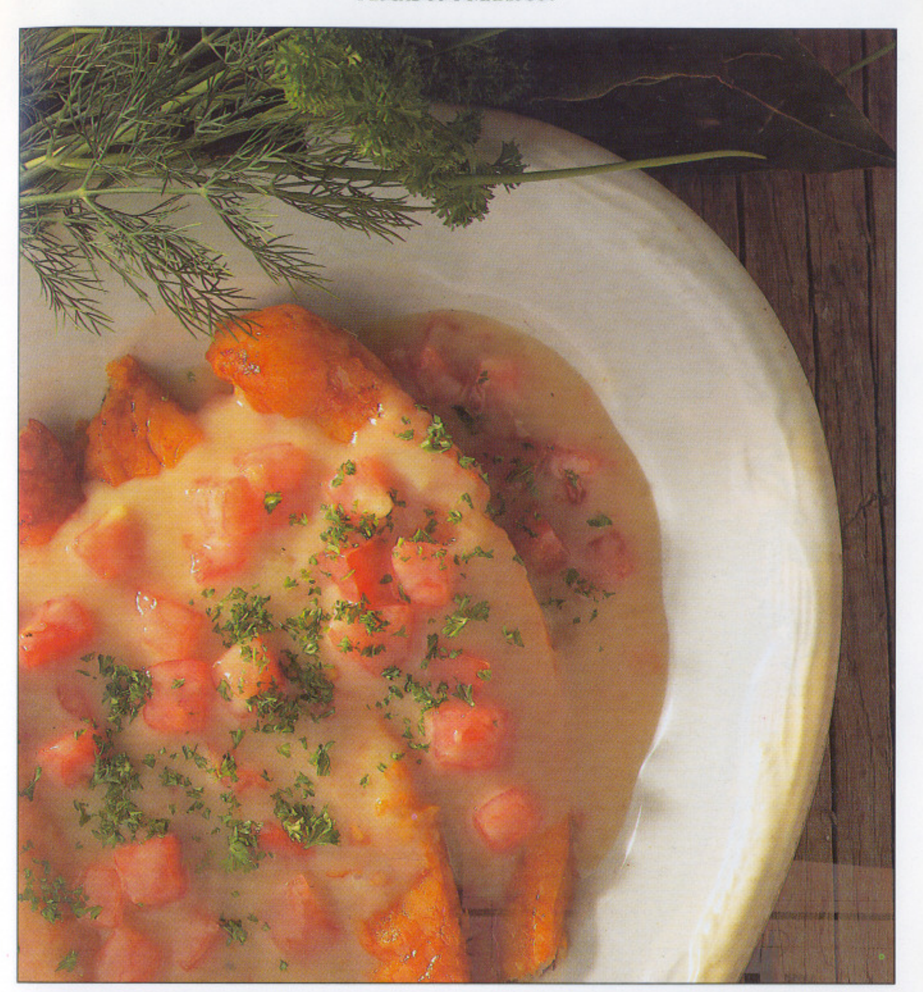
CONSEJO
El eglefino se vende en el mundo entero y suele encontrarse ahumado. Es de carne blanca y con un ligero sabor a humo. Los filetes de eglefino deben lavarse a fondo antes de cocinarlos. El eglefino ahumado escalfado es un plato típicamente irlandés que suele servirse en el desayuno. El bacalao ahumado puede sustituir al eglefino en esta receta.



Esparza sobre el pescado la pimienta en grano y la cebolla, tape y deje cocer a fuego lento.

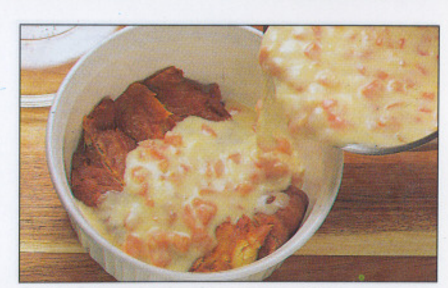


Para la salsa: mezcle la harina con la mantequilla derretida y añada el caldo reservado.





Cuando la salsa haya hervido y espesado, agregue los tomates y la nata líquida.



Cubra el pescado con la salsa, espolvoree con perejil y meta en el horno 20 minutos a 180ºC.



Corte el bacon en tiras de 2 cm, dórelo y sáquelo de la sartén.



Ponga las chuletas en la sartén y fríalas bien por ambos lados. Retírelas.

PLATOS DE CARNE

La carne irlandesa, principalmente la de cordero, es de excepcional calidad. Tanto en zonas rurales como urbanas preparan con ella platos llenos de imaginación.

Estofado irlandés



Muy popular.

Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 1 1/4 horas
Para 4 personas

8 chuletas de cordero
4 lonchas de bacon
1 cucharada de grasa para freír
1 kg de patatas en rodajas gruesas
3 zanahorias cortadas en diagonal
3 cebollas en rodajas gruesas
pimienta molida
2 tazas de caldo
tomillo
perejil picado

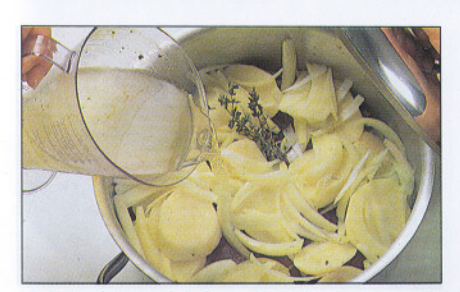
1. Prepare las chuletas eliminando el exceso de grasa. Corte el bacon en tiras de 2 cm. Caliente la grasa para freír en una sartén, sofría el bacon hasta que esté dorado y crujiente y retírelo. Fría bien las chuletas por ambos lados.

2. Coloque la mitad de las rodajas de patata, zanahoria y cebolla en el fondo de una cacerola honda de fondo pesado. Sazone con pimienta y añada la mitad del bacon. Ponga las chuletas sobre las verduras y el bacon. Cubra la carne con el resto de patatas, cebollas y bacon.

3. Incorpore el caldo y el tomillo. Tape y lleve a ebullición, reduzca el fuego y déjelo cocer todo durante 1 hora o hasta que el cordero esté muy tierno. Sírvalo adornado con perejil picado.

COMENTARIO

Tradicionalmente, el estofado irlandés se preparaba con carne de carnero y sin patatas ni zanahorias. La verdura lo convierte en un completo plato único.



Coloque la mitad de las rodajas de patata y cebolla en el fondo de una cacerola alta.



Ponga la carne sobre las verduras y el bacon; añada más patata, cebolla y el tomillo.

Estofado de ternera con Guinness



Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: $1 \frac{1}{2}$ horas
Para 4-6 personas

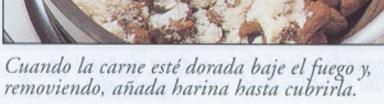
1 kg de ternera
2 cucharadas de grasa para freír
2 cebollas picadas
2 dientes de ajo
$\frac{1}{4}$ taza de harina
1 taza de caldo de carne
1 taza de cerveza Guinness
2 zanahorias grandes en rodajas
2 hojas de laurel
1 rama de tomillo fresco
pimienta molida
$\frac{1}{2}$ taza de ciruelas pasas deshuesadas (opcional, vea nota)
perejil picado, para adornar

1. Retire la grasa de la carne y córtela en dados de 1 cm. Caliente una cucharada de grasa en una sartén y sofría en ella las cebollas hasta que empiecen a dorarse. Añada el ajo machacado y deje freír otro minuto. Saque el sofrito de la sartén y póngalo sobre papel absorbente.
2. Caliente la grasa restante en una sartén mayor, agregue la carne y saltéela dorando todos sus lados. Baje el fuego y, removiendo, incorpore harina hasta que cubra toda la carne.
3. Vierta el caldo de carne sin dejar de remover hasta lograr una salsa espesa y homogénea. Añada la Guinness y siga moviendo la mezcla hasta que rompa a hervir a fuego lento. Agregue la cebolla, el ajo, las zanahorias, las hierbas y la pimienta y mézclelo todo bien.
4. Deje cocer a fuego lento 1 hora y media, removiendo de vez en cuando para evitar que se pegue. Cueza sin tapar a fin de que la salsa espese. Antes de servir, adorne con perejil picado.

Nota: Las ciruelas dan a este plato un toque dulce y suavizan el característico sabor amargo de la Guinness. Si decide utilizarlas, añádalas en los últimos 30 minutos de cocción.

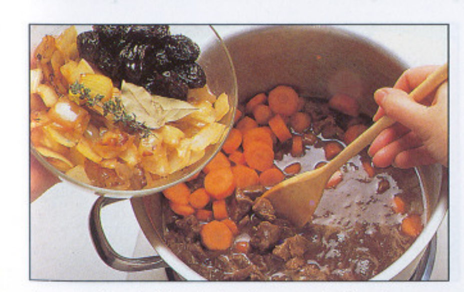
Trocee las zanahorias y las cebollas. Deshuese las ciruelas.





Cuando la carne esté dorada baje el fuego y, removiendo, añada harina hasta cubrirla.





Agregue la cebolla, el ajo, las zanahorias, las hierbas y las especias.



Remueva bien todos los ingredientes y deje cocer 1 hora y media a fuego lento.

Cordero con salsa de alcaparras



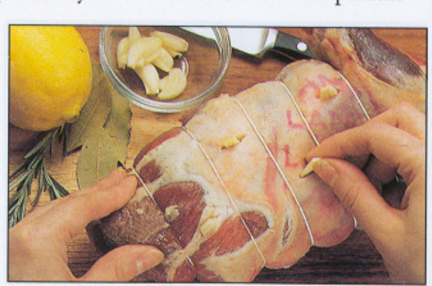

Tiempo de preparación:
30 minutos
Tiempo de cocción:
2 horas
Para 4-6 personas

1 pierna de cordero de 2 kg, deshuesada
4 dientes de ajo en rodajas finas
2 1/2 tazas de caldo
1 ramita de romero fresco
2 hojas de laurel
1/2 cucharadita de ralladura de limón
3 cebollas grandes en ocho trozos
2 zanahorias grandes en rodajas de 2 cm
2 nabos grandes en rodajas de 2 cm

SALSA
15 g de mantequilla
3 cucharadas de harina
1/2 cucharadita de mostaza
3 cucharadas de alcaparras picadas
2 cucharadas de nata líquida
1 cucharada de alcaparras enteras, para adornar

1. Retire el exceso de grasa y los tendones de la carne, enróllela y átela con un hilo grueso. Practique pequeñas incisiones e introduzca en cada corte un trozo de ajo laminado. Ponga la carne en una cacerola grande, añada el caldo, el romero, las hojas de laurel y la piel de limón. Tape bien y lleve a ebullición. Baje el fuego y deje cocer 1 hora.
2. Incorpore las cebollas, las zanahorias y los nabos. Tape y siga cociendo a fuego lento 45 minutos, hasta que la carne y las verduras estén tiernas. Saque la carne, cúbrala y espere 10 minutos antes de cortarla en rodajas. Reserve 1 taza y media del caldo de cocción.
3. Derrita la mantequilla en una sartén, añada la harina y rehogue 1 minuto. Aparte del fuego y mezcle con el caldo reservado. Ponga de nuevo al fuego y remueva hasta que la salsa espese. Agregue la mostaza, las alcaparras y la nata.
4. Sirva la carne regada con la salsa y junto con las verduras de la cocción. Adorne con alcaparras.

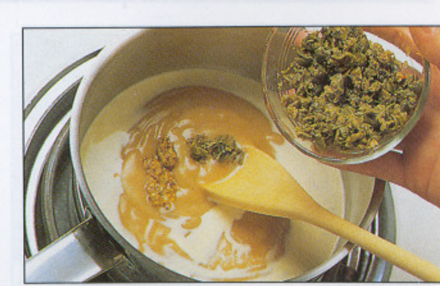
Retire el exceso de grasa y los tendones de la carne, enróllela y átela con un hilo grueso.

Practique pequeñas incisiones en la carne e introduzca en cada corte una lámina de ajo.



Ponga la carne en una cacerola y agregue agua o caldo, romero, laurel y ralladura de limón.



Añada la mostaza, las alcaparras y la nata a la salsa ya espesada y una suavemente.

Lacón con salsa al whisky



Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 35 minutos
Para 4 personas

4 bistecs de lacón de 1,5 cm
15 g de mantequilla
1 cebolla grande en rodajas finas
15 g adicionales de mantequilla
2 manzanas verdes sin piel ni semillas y en rodajas de 5 mm
1 cucharada de azúcar moreno
2 cucharadas de whisky
1 cucharada de harina
3/4 taza de caldo de pollo
pimienta molida
2 cucharadas de nata líquida

1. Realice pequeños cortes en el borde de los bistecs con el fin de evitar que adopten mala forma al freírlos. Caliente la mantequilla hasta que forme espuma y dore rápidamente los bistecs por ambos lados; retírelos y manténgalos calientes. En la misma sartén, sofría la cebolla, sáquela y resérvela.
2. Caliente la mantequilla adicional en la sartén, añada la manzana y deje cocer hasta que esté blanda. Retire y reserve. Espolvoree el jugo que ha quedado en la sartén con el azúcar y caliente hasta que se disuelva. Añada el whisky irlandés y únalo bien con el jugo.
3. Mezcle la harina, cueza 1 minuto y riegue con el caldo de pollo; remueva hasta lograr una mezcla homogénea. Cuando la salsa hierva y espese, sazónela con pimienta. Agregue la nata justo antes de servir.
4. Coloque los bistecs en una fuente para servir y riegue con la salsa. Cubra con las rodajas de manzana y cebolla fritas. Sirva el lacón con puré de patatas y col.

OBSERVACIÓN

El jamón y el bacon son muy apreciados en Irlanda. Únicamente los cortes de la pierna reciben el nombre de jamón ("ham"). Al resto le llaman bacon. El lacón es una rodaja gruesa de jamón.



Corte la cebolla en rodajas finas. Pele la manzana, quítele las semillas y trocéela.

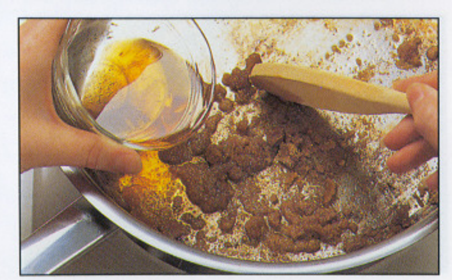


Dore rápidamente el jamón por ambos lados.





Retire la cebolla y la manzana de la sartén y resérvelas calientes.



Antes de mezclar la harina, una bien el whisky con el jugo de la sartén y el azúcar.

Bistecs de lomo de cerdo rellenos



Tiempo de preparación: 15 minutos
Tiempo de cocción: 30-35 minutos
Para 4 personas

4 bistecs de lomo (vea pág. 3)
30 g de mantequilla
1 cebolla pequeña finamente picada
1 rama de apio picada
3/4 taza de pan integral rallado
pimienta molida
20 g de mantequilla fundida, adicional
2 cucharadas de caldo o agua

SALSA
1/2 taza de puré de manzana
1 cucharada de vinagre de vino blanco
1 cucharadita de azúcar moreno
pimienta molida

1. Golpee suavemente los bistecs y retire el exceso de grasa. Derrita la mantequilla en una sartén, incorpore la cebolla y el apio y rehogue hasta dorar la cebolla.

2. Mezcle en un bol el pan rallado con la cebolla y el apio rehogados y sazone con pimienta al gusto. Distribuya el relleno sobre la mitad de cada bistec y tape con la otra mitad.

3. Ponga los bistecs rellenos en una fuente refractaria engrasada. Derrita la mantequilla adicional y pinte con ella los bistecs. Vierta caldo o agua, tape e introduzca en el horno a 180ºC durante unos 30 minutos.

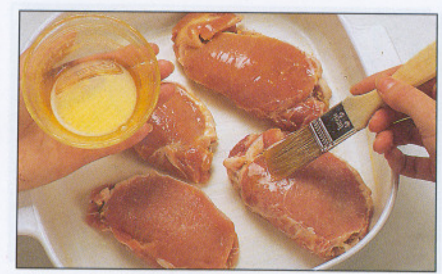
4. Saque los bistecs de la bandeja y manténgalos calientes. Cuele el jugo y resérvelo para la salsa.

5. Para preparar la salsa, vierta el puré de manzana en una cacerola pequeña, añada el vinagre, el jugo reservado, el azúcar y pimienta al gusto. Caliente la salsa hasta que rompa a hervir y riegue con ella los bistecs.

Nota: Puede utilizar medallones de lomo. En tal caso, aplástelos ligeramente con un mazo.



Distribuya el relleno (pan rallado, cebolla y apio) sobre la mitad de cada bistec.



Coloque los bistecs en una fuente engrasada y barnícelos con la mantequilla derretida.





Agregue caldo o agua y hornee unos 30 minutos, hasta que la carne esté bien cocida.



Vierta el puré de manzana en una cacerola, añada el vinagre, el jugo y el azúcar.

Empanada de pollo




Para una comida completa en familia.

Tiempo de preparación: 40 minutos
Tiempo de cocción: 1 hora + 15 minutos en reposo
Para 4-6 personas

MASA
2 tazas de harina
$^1/_2$ cucharadita de sal
140 g de mantequilla
1 cucharadita de agua

RELLENO
1 kg de muslos de pollo en filetes
200 g de jamón
2 cucharadas de harina
pimienta molida
$^1/_2$ cucharadita de nuez moscada
2 puerros grandes
1 cebolla
80 g de mantequilla
$^1/_2$ taza de caldo de pollo
1 huevo para dar brillo
$^1/_2$ taza de nata líquida

1. Caliente el horno a 200ºC. Engrase con mantequilla derretida una fuente refractaria grande y honda.
2. Para la masa: tamice la harina en un recipiente; añada sal. Trabaje la mantequilla con la harina hasta que la mezcla se asemeje al pan rallado. Vierta la cucharadita de agua y forme una masa compacta. Amásela suavemente y guárdela en el frigorífico.
3. Para el relleno: retire la grasa y los posibles huesecillos de los filetes de pollo. Corte éstos en trozos de 2,5 cm y el jamón en tiras de 1 cm.
4. Junte la harina, la pimienta y la nuez moscada en una bolsa de plástico y reboce en ella los trozos de pollo.
5. Forme capas con la mitad de los puerros y la cebolla troceados en el fondo de la fuente. Cubra con la mitad del jamón y el pollo. Siga cubriendo con capas de cebolla, puerro, jamón y pollo. Agregue unas gotas de mantequilla derretida sobre el conjunto y vierta por último el caldo.
6. Extienda la masa haciéndola coincidir con el diámetro de la fuente y sin olvidar el borde. Humedezca el borde de la fuente con huevo batido y coloque encima la masa ya extendida. Decore el borde de la masa de modo que quede bien cerrado. Pinte con huevo batido.
7. Practique tres cortes profundos en la superficie de la masa para que pueda salir el vapor; por estos orificios añadiremos más tarde la nata.
8. Hornee 1 hora, hasta que la masa esté dorada y el pollo bien cocido. Sáquelo del horno y déjelo reposar 5 minutos. Vierta la nata a través de los cortes y espere otros 10 minutos antes de servir.

Nota: La empanada de pollo sabe mucho mejor si se consume el mismo día de su preparación.





Trabaje la harina con la mantequilla hasta que la mezcla se asemeje al pan rallado.



Para el relleno: corte el pollo en trozos de 2,5 cm y el jamón en tiras de 1 cm.



Cubra la mitad de los puerros y la cebolla con la mitad del pollo y el jamón.



Estire la masa haciéndola coincidir con el diámetro de la fuente y sin olvidar el borde.

Pollo al horno con salsa de pan

Tiempo de preparación: 40 minutos
Tiempo de cocción: 1 $^1/_2$ horas
Para 4-6 personas

1 pollo de 1,6 kg
2 tazas de pan integral rallado
$^1/_2$ taza de perejil picado
2 cucharaditas de ralladura de limón
30 g de mantequilla
$^1/_2$ taza de apio picado
1 cebolla troceada
2 dientes de ajo machacados
1 huevo poco batido
mantequilla derretida para dar brillo
pimienta molida
1 taza de caldo de pollo
2 cucharadas de harina
1 taza adicional de caldo de pollo

SALSA DE PAN
1 taza de leche
1 cebolla pequeña
4 clavos
2 hojas de laurel
1 diente de ajo entero sin piel
4 granos de pimienta
1 taza de pan integral rallado
1 cucharadita de mantequilla
$^1/_4$ taza de nata líquida

1. Caliente el horno a 190ºC. Ponga en un cuenco el pan rallado, el perejil y la piel de limón. Caliente la mantequilla hasta que forme espuma, añada el apio y la cebolla y fríalos 2 minutos. Vierta el ajo machacado y sofría otro minuto. Añada al pan rallado junto con el huevo batido; remueva.
2. Rellene el pollo con la mezcla y ate con un cordel para evitar que ésta se salga. Pinte con mantequilla derretida y sazone con pimienta.
3. Coloque un perol con el pollo sobre la rejilla del horno y riegue con el caldo. Cúbralo con papel de aluminio y cuézalo a 190ºC unos 30 minutos. Retire el papel y vuelva a meterlo en el horno de 40 minutos a 1 hora, hasta que el pollo esté dorado y bien cocido.
4. Mientras se hace el pollo, prepare la salsa de pan. Para ello, vierta la leche en una cacerola, añada la cebolla claveteada, las hojas de laurel, el diente de ajo y la pimienta en grano. Ponga la leche a hervir, reduzca el fuego y déjela 2 minutos.
5. Aparte la leche y cuélela, añada el pan rallado, lleve de nuevo a ebullición y baje el fuego. Agregue la mantequilla y la nata. Reserve la salsa caliente.
6. Deje reposar el pollo 10 minutos antes de trincharlo. Mientras, prepare una salsa ligera con el jugo que ha quedado en el perol: mezcle el jugo con dos cucharadas de harina y cueza 1 minuto. Vierta el caldo de pollo adicional y remueva en el fuego hasta que espese.
7. Sirva con la salsa ligera y la salsa de pan.





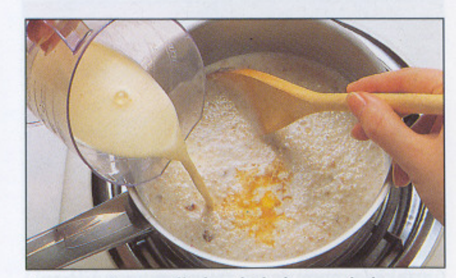
Mezcle los huevos batidos con el pan rallado y los otros ingredientes para hacer el relleno.



Rellene el pollo con la mezcla de pan rallado y átelo con un cordel.



Ponga la leche, la cebolla claveteada, el laurel, el ajo y la pimienta en una cacerola.



Agregue el pan rallado a la leche ya colada. Añada la mantequilla y la nata. Mezcle bien.

Conejo con mostaza



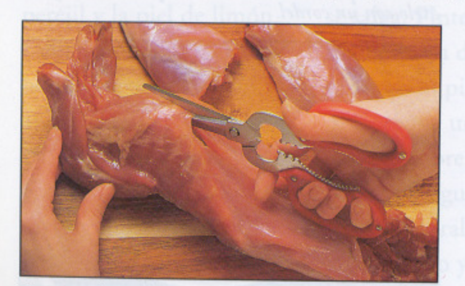
2 conejos
3 cucharadas de harina
pimienta molida
60 g de mantequilla
2 cebollas troceadas
2 dientes de ajo
3 lonchas gruesas de bacon sin corteza
1 1/2 tazas de caldo de pollo
1 cucharadita de mostaza picante
2 cucharadas de perejil picado
1/4 taza de nata líquida

Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 1 hora
Para 6 personas

1. Corte cada conejo en seis partes con la ayuda de unas tijeras y elimine los órganos internos. Reboce los doce trozos en harina sazonada con pimienta. Reserve la harina que no utilice.
2. Caliente la mantequilla en una sartén hasta que forme espuma y rehogue en ella las cebollas 5 minutos. Incorpore los ajos machacados y el bacon en trozos y sofría el conjunto otros 5 minutos. Saque el sofrito de la sartén.
3. Ponga los trozos de conejo y dórelos bien por todos sus lados. Baje el fuego, añada la mitad del caldo, la mostaza y el perejil. Agregue las cebollas, el ajo y el bacon cocidos. Páselo todo a una cacerola grande, vierta el caldo restante, tape y cueza a fuego lento hasta que el conejo esté tierno.
4. Mezcle la harina reservada con algo de nata líquida hasta formar una pasta, únala con el resto de la nata y viértala en la cacerola sin dejar de remover. Lleve a ebullición, reduzca el fuego y deje cocer 2 minutos. Sirva inmediatamente.

CONSEJO

Para darle un sabor más delicado, cubra el conejo con agua y añada 1 cucharadita de vinagre por cada taza de agua. Deje que se empape durante unas 4 horas. Escurra y seque con cuidado.



Corte cada conejo en seis trozos con unas tijeras; elimine los órganos internos.

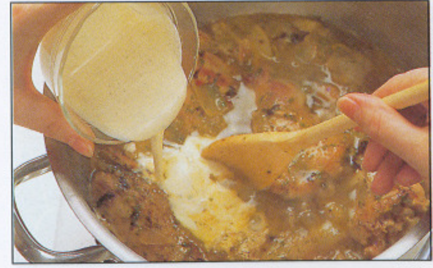


Ponga los trozos de conejo en la sartén y dórelos muy bien por todos sus lados.

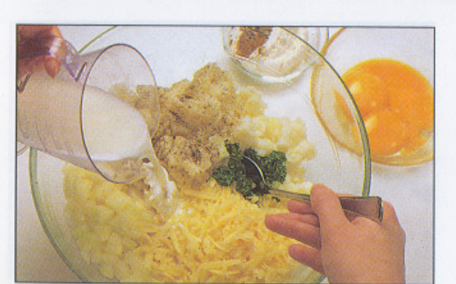




Junte el conejo, el caldo, la mostaza, el perejil y el sofrito de cebolla.



Una la harina reservada con la nata y añádalas, removiendo, al resto de ingredientes.



Vierta leche en la mezcla de patata. Añada las yemas, la nuez moscada, pimienta y la harina.



Monte las claras a punto de nieve y únalas con cuidado a la mezcla de patata.

VERDURAS Y HORTALIZAS

La patata continúa siendo el alimento básico en muchos hogares. Se toma combinada con otras hortalizas como la col y el puerro y enriquecida con mantequilla.

Bombas de patata



Utilice patatas viejas.

Tiempo de preparación:
25 minutos
Tiempo de cocción:
10 minutos
Para unas 16 bombas

500 g de patatas machacadas
100 g de queso cheddar
1 cebolla pequeña
1 cucharada de perejil bien picado
pimienta molida
$^{1}/_{2}$ taza de leche
3 huevos
$^{1}/_{4}$ cucharadita de nuez moscada molida
$^{1}/_{2}$ cucharadita de pimienta molida
$^{1}/_{4}$ taza de harina
aceite para freír
perejil para adornar

1. Junte las patatas, el queso rallado, la cebolla troceada, el perejil y la pimienta en un recipiente grande. Añada leche hasta que la mezcla adquiera consistencia. Separe las claras de las yemas. Agregue las yemas, la nuez moscada, la pimienta molida y la harina a la mezcla anterior. Remueva bien.
2. Caliente aceite en una sartén honda de fondo pesado sin que llegue a hervir. Monte las claras a punto de nieve y júntelas con la mezcla de patata.
3. Con una cuchara como medida, fría porciones de la masa (no más de 5 a la vez) hasta dorarlas.
4. Sáquelas con una espumadera y déjelas escurrir sobre papel absorbente. Repita la operación con el resto de la masa. Adorne.

CONSEJO

Esta receta es parte de un desayuno tradicionalmente servido con bacon. Las bombas pueden convertirse en tortitas si la cocción se realiza con mantequilla y en una sartén plana.



Fría porciones de la masa en aceite moderadamente caliente.



Saque las bombas con una espumadera y déjelas escurrir sobre papel absorbente.

Puerros a la crema

Tiempo de preparación: 30 minutos
Tiempo de cocción: 15 minutos
Para 4 personas



6 puerros medianos
$1^1/_2$ tazas de agua
una tira de piel de limón
2 hojas de laurel
30 g de mantequilla
2 cucharadas de harina
pimienta molida
nuez moscada
$^1/_4$ taza de nata líquida
30 g adicionales de mantequilla
$1^1/_2$ tazas de pan rallado

1. Caliente el horno a 200ºC. Prepare los puerros, quíteles las hojas viejas, córtelos en 4 trozos iguales y lávelos a fondo. Forme paquetitos y átelos. Introdúzcalos en una cacerola con agua hirviendo y cuézalos entre 10 y 20 minutos junto con la piel de limón y las hojas de laurel. Cuando los puerros estén tiernos, cuele y reserve el líquido.
2. Caliente mantequilla en una sartén, añada la harina y sofría 1 minuto. Vierta 1 taza del líquido reservado y remueva bien. Cueza a fuego medio y sin dejar de remover, hasta que rompa a hervir y espese.
3. Aparte la sartén del fuego y sazone con pimienta y nuez moscada. Agregue la nata, removiendo a la vez. Coloque los puerros en una fuente refractaria y riéguelos con la salsa.
4. Caliente la mantequilla adicional en una sartén hasta que espume y saltee en ella el pan rallado. Espolvoree sobre la salsa y hornee 15 minutos, hasta dorar el pan. Retire los cordeles que forman los paquetitos y sirva inmediatamente.

Nota: Esta receta constituye un acompañamiento ideal para platos de pescado cocido o pollo.

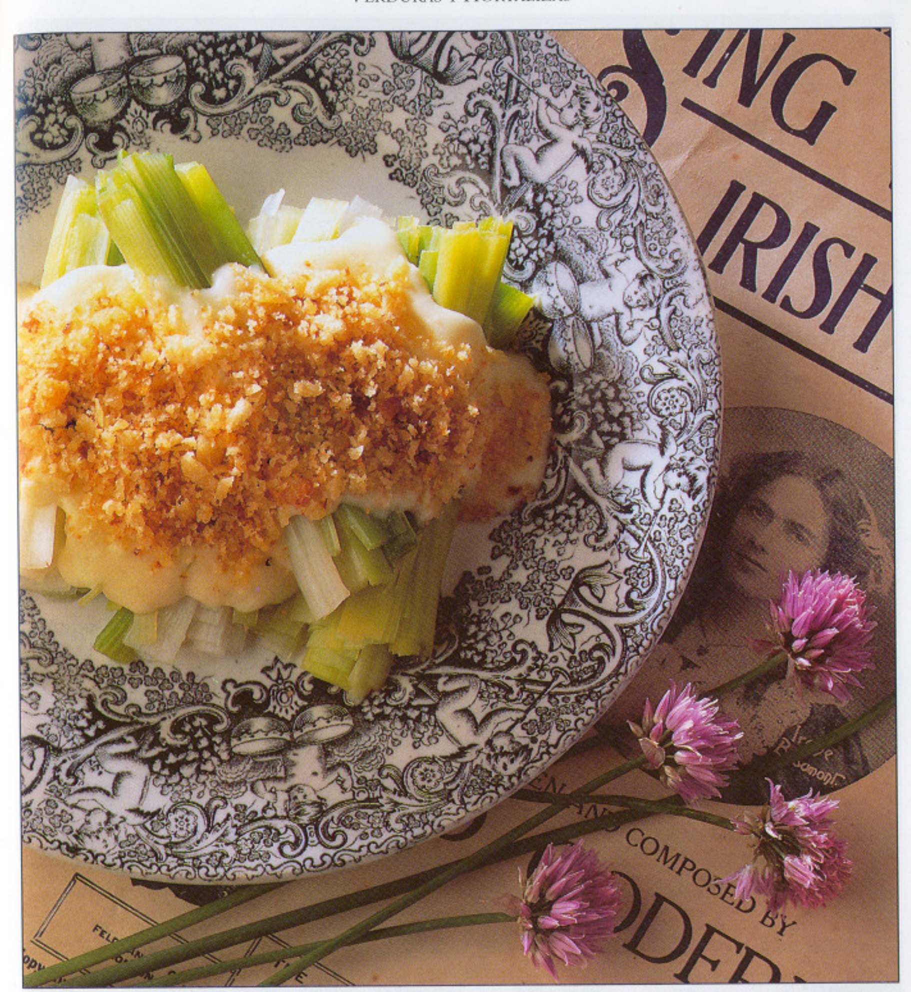
CONSEJO
Los puerros han estado presentes en la cocina irlandesa desde tiempos inmemoriales. Si no dispone de ellos, utilice cebolletas.



Prepare y limpie bien los puerros. Forme paquetitos una vez cortados.



Introdúzcalos en agua hirviendo junto con la piel de limón y las hojas de laurel.





Sazone la salsa una vez haya espesado. Añádale la nata y viértala sobre los puerros.



Saltee el pan rallado en la mantequilla caliente antes de espolvorear sobre la salsa.

Colcannon



Muy tradicional.

Tiempo de preparación: 15 minutos
Tiempo de cocción: 20 minutos
Para 4 personas

4 patatas medianas peladas
4 tazas de col troceada (300 g)
60 g de mantequilla
1/2 taza de cebolleta picada
1/3 taza de leche caliente
pimienta molida
1 cucharada de perejil picado, para adornar

1. Corte cada patata en cuatro trozos y sumérjalas en agua hirviendo unos 15 minutos, hasta que estén bien cocidas. Cuélelas y aplástelas con un tenedor hasta que presenten un aspecto seco y harinoso.
2. Cueza la col en agua hirviendo 10 minutos y sáquela con unas pinzas. Déjela escurrir. Derrita la mantequilla en una sartén grande, añada la col y la cebolleta y rehogue durante 1 minuto.
3. Mezcle el sofrito con las patatas aplastadas. Añada la cantidad de leche necesaria para dar a la mezcla consistencia cremosa. Sazone con pimienta y adorne con perejil picado. Enriquezca con mantequilla.



Aplaste las patatas hervidas con un tenedor hasta que parezcan secas y harinosas.



Cueza la col ya troceada en agua hirviendo, sáquela y déjela escurrir.



Sofría la col y la cebolleta en mantequilla durante 1 minuto.



Mezcle el sofrito de col con las patatas machacadas y la leche.



Mezcle la leche hervida con las yemas y el azúcar batidos. Ponga de nuevo al fuego.



Vierta el Irish Mist en la mezcla de leche, yemas con azúcar y gelatina. Remueva y refrigere.

POSTRES

Estos postres son típicamente irlandeses, ricos en nata, fruta y sabor. En ellos encontramos generosas cantidades de whisky, cremas de licor y cerveza Guinness.

Mousse Irish Mist

Consistente, dulce y cremoso.

Tiempo de preparación:
30 minutos + 1 1/2 horas en reposo
Tiempo de cocción:
10 minutos
Para 8 personas

2 1/4 tazas de leche
4 huevos
4 cucharadas de azúcar
6 cucharadas de gelatina
1/4 taza de agua hirviendo
1/3 taza de Irish Mist (vea pág. 3)
1/2 taza de nata montada
nata montada adicional
chocolate o frutos secos

1. Lleve la leche a ebullición. Bata las yemas con dos cucharadas de azúcar en polvo y mezcle con la leche hervida. Devuelva a la cazuela y cueza a fuego lento 7 minutos sin que llegue a hervir.
2. Disuelva la gelatina en agua hirviendo, añada a la mezcla de yemas y leche caliente y remueva muy bien. Vierta el Irish Mist y guárdela en la nevera 40 minutos, hasta que la crema empiece a cuajar.
3. Monte las claras a punto de nieve, espolvoree con el azúcar restante y siga batiendo hasta disolverlo. Cuando la mezcla de leche y yemas esté a medio cuajar, incorpore 1/2 taza de nata montada y las claras. Una bien y pase el mousse a ocho copas individuales. Métalas en la nevera hasta que acaben de cuajar.
4. Decore con nata, frutos secos o chocolate.

CONSEJO
Conviene preparar este postre la víspera.



Monte las claras a punto de nieve fuerte, espolvoree azúcar en polvo y bata de nuevo.



Una la nata montada y las claras con la mezcla de la nevera a medio cuajar.

Bizcocho de Guinness con salsa al whisky



Tiempo de preparación:
15 minutos + una noche en maceración
Tiempo de cocción:
2 horas
Para 15-20 porciones

1 taza de sultanas
1 taza de uvas pasas
1 taza de pasas de Corinto
2 cucharaditas de ralladura de naranja
$^1/_4$ taza de zumo de naranja
1 taza de Guinness
$^1/_4$ taza de whisky
3 tazas de pan integral rallado
3 huevos poco batidos
1 taza de harina
1 cucharadita de canela en polvo
1 cucharadita de levadura

SALSA
125 g de mantequilla
$^1/_2$ taza de azúcar terciado
$^1/_2$ taza de jarabe
2 cucharadas de whisky
1 taza de nata líquida
nata montada o helado

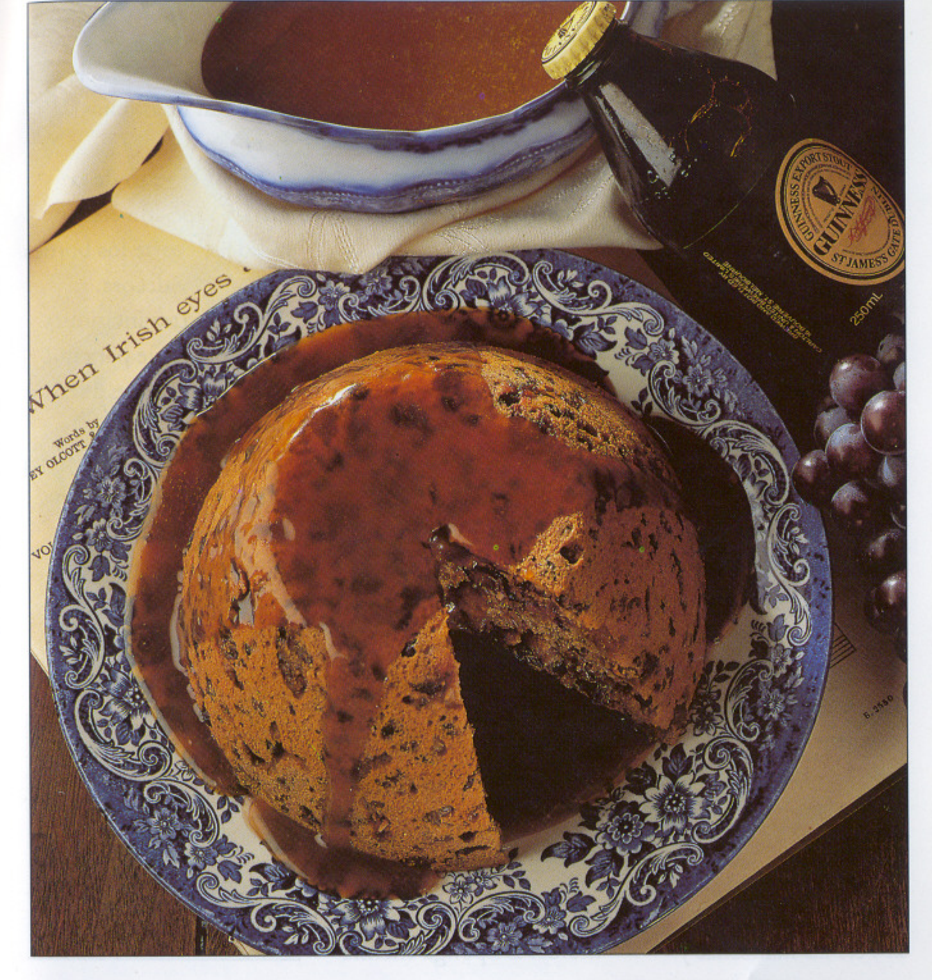
1. Ponga en un recipiente las uvas pasas, las sultanas, las pasas de Corinto, la ralladura y el zumo de naranja, la cerveza y el whisky; tápelo y déjelo macerar toda la noche.
2. Engrase un molde de $1^1/_2$ l (o dos pequeños) con mantequilla derretida. Mezcle el pan rallado con las pasas maceradas y deje reposar 5 minutos. Añada los huevos, la harina tamizada, la canela y la levadura. Remueva.
3. Traslade la masa al molde con la ayuda de una cuchara. Póngalo a cocer 2 horas al baño María. Espere 15 minutos antes de desmoldar.
4. Para preparar la salsa, caliente la mantequilla, el azúcar y el jarabe de caña de azúcar en una cacerola de fondo pesado y remueva hasta que el azúcar se disuelva. Cueza 1 minuto y añada el whisky. Vierta removiendo la nata y aparte del fuego. Riegue el bizcocho con la salsa. Sírvalo acompañado de helado o nata montada.



Pese las uvas pasas, las sultanas y las pasas de Corinto. Prepare el zumo y la piel de naranja.



Mezcle el pan rallado con las pasas maceradas y deje reposar 5 minutos.





Traslade la mezcla de pan rallado y pasas maceradas a un molde engrasado.



Caliente en una cacerola la mantequilla, el azúcar y el jarabe. Agregue el whisky y la nata.

Pratie de manzana

Con nata montada está delicioso.

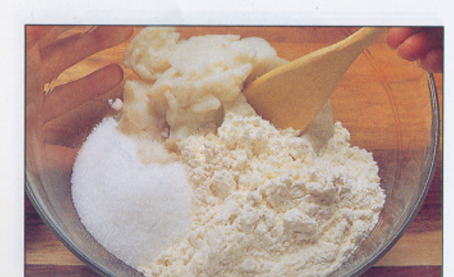
Tiempo de preparación: 35 minutos + 30 minutos en reposo
Tiempo de cocción: 30-40 minutos
Para 4 personas

1 taza de puré de patatas frío
1 taza de harina
1/4 taza de azúcar
1/2 cucharadita de levadura
3 manzanas verdes
1/4 cucharadita de canela en polvo
2 cucharadas de miel
huevo o agua para dar brillo
1 cucharada adicional de azúcar
nata montada

1. Caliente el horno a 190ºC. Ponga el puré de patatas en un recipiente. Tamice encima la harina, el azúcar y la levadura y mézclelo con una cuchara de madera hasta formar una masa consistente. Déjela reposar en la nevera durante 30 minutos.
2. Pele las manzanas y quíteles las semillas, córtelas en rodajas de 1 cm y cúbralas con agua para evitar que ennegrezcan.
3. Engrase ligeramente un molde de 20 cm. Divida la masa en dos. Extienda una parte con el rodillo y forre con ella el fondo del molde. Disponga encima las rodajas de manzana, espolvoree con canela y rocíe con unas gotas de miel.
4. Estire el resto de la masa y tape con ella el molde. Recorte los bordes sobrantes y decore. Practique tres incisiones en la superficie para que pueda salir el aire durante la cocción.
5. Pinte con huevo o agua y espolvoree por encima 1 cucharada de azúcar. Hornee de 30 a 40 minutos, hasta que se dore. Sirva caliente con nata montada.

CONSEJO

Pratie significa patata en irlandés. La masa de patata no es tan crujiente como la masa quebrada y resulta algo gomosa. Si utiliza frutas en conserva, reduzca el tiempo de cocción a 20 minutos.



Mezcle la harina, el azúcar y la levadura con el puré hasta formar una masa consistente.



Coloque las rodajas de manzana de forma regular sobre la base de pasta.



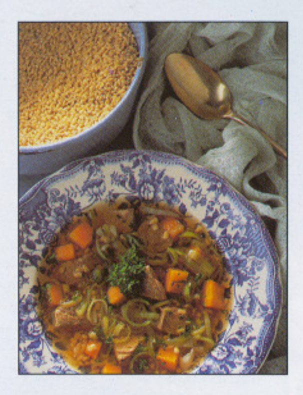


Espolvoree la manzana con canela y rocíela con la miel.



Extienda el otro trozo de masa y cubra con ella las manzanas. Recorte los bordes y decórelos.

ÍNDICE





OTROS TÍTULOS DE ESTA COLECCIÓN:

Aperitivos y entrantes
Asados
Auténticos puddings ingleses
Budines clásicos
Brownies, dulces de azúcar y coberturas
Clásicas recetas con patatas
Clásicos de chocolate
Clásicos guisos y cazuelas
Cocina cajún
Cocina china
Cocina escocesa
Cocina española
Cocina francesa
Cocina griega
Cocina india
Cocina indonesia
Cocina inglesa
Cocina irlandesa
Cocina italiana
Cocina japonesa y coreana
Cocina libanesa
Cocina ligera
Cocina marroquí
Cocina mexicana
Cocina para niños
Cocina popular internacional
Cocina tailandesa
Cocina tex-mex
Cocina vegetariana rápida
Comida rápida para niños
Comidas y meriendas para niños
Deliciosas ensaladas
Deliciosas recetas de carne picada
Deliciosas recetas de pollo
Deliciosos platos al curry
Detalles navideños
Banquetes, dulces y regalos
Dulces y bombones
El mundo de las hamburguesas
Fiestas infantiles
Galletas, pastas y mantecadas
Guisos y cazuelas
Helados y postres
Las hierbas imprescindibles
Las mejores recetas de pasta
Masas y hojaldres
Meze
Cocina mediterránea
Cocina vegetariana rápida
Muffins & Scones
Nuevas recetas de verdura
Nuevas recetas infantiles
Panes y bollería
Pasta perfecta
Pasta rápida
Pasteles al instante
Pasteles rápidos y sabrosos
Pasteles y puddings
Pasteles y tartas
Pequeñas delicias de fiesta
Pescados y mariscos
Pizzas y gratinados
Platos clásicos de arroz
Platos clásicos de verduras
Pollo al minuto
Presentes navideños
Recetas y detalles
Recetas de patata populares
Recetas para sorprender
Repostería clásica
Tartas y pasteles
Sabrosas recetas de pollo
Sabrosas tapas
Salsas y aliños
Salteados y guisos de sartén
Sensacionales cócteles y bebidas para fiestas
Sopas de todo el mundo
Tapas
Tartas de fiestas infantiles
Tartas y pasteles de chocolate
Tartas y pasteles de queso
Tartas dulces y saladas
Tentadoras pastas de té
Todo para la barbacoa
Tortillas, crêpes y rebozados
Yum Cha y otras delicias asiáticas



En el catálogo de la editorial Könemann Verlagsgesellschaft mbH encontrará más de 1.000 títulos del programa internacional. De venta en todas las librerías. 568 pág., aprox. 1.500 ilust.; tapas duras, encuadernado en tela, sobrecubierta; 26,8 x 31,2 cm; en 6 idiomas; 2.000 ptas.

KÖNEMANN Verlagsgesellschaft mbH · Bonner Straße 126 · D-50968 Colonia